

手作りキュウリのキューちゃん

(1人分 30gとして エネルギー15kcal、たんぱく質 0.7g、塩分 0.7g)

夏野菜のキュウリ 旬に大量買いしたとき古くなる前にひと手間加えてみませんか。
市販されている キュウリのキューちゃん 自分でも作れますよ。

材料

キュウリ	2本 (1人で毎食食べて1週間くらいあります)	200g ほど
生姜の千切り	1片くらい (25g くらい)	
唐辛子の輪切り	お好み	
醤油	大さじ3	
みりん	大さじ2	
酢	大さじ1	(*塩味は好みによって調整)

作り方

- ① お湯を沸騰させキュウリを浸して、2分間ゆでる。つまんでみて周りが少し透明で柔らかくなるまで。
1本そのまま入らない場合は半分に切っても大丈夫。
ざるに取って粗熱をとる。



- ② 冷ましたキュウリを5mmくらいの輪切りにして水気を絞る。
このときしっかりと水気を絞って下さい
- ③ 鍋に調味料を入れて沸騰したら②のキュウリを入れてつゆと混ぜ合わせる
- ④ キュウリに火が通ったら (つゆの色が少ししみこむまで) 容器に移して粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。時間が経つほどより味がしみこみます。

